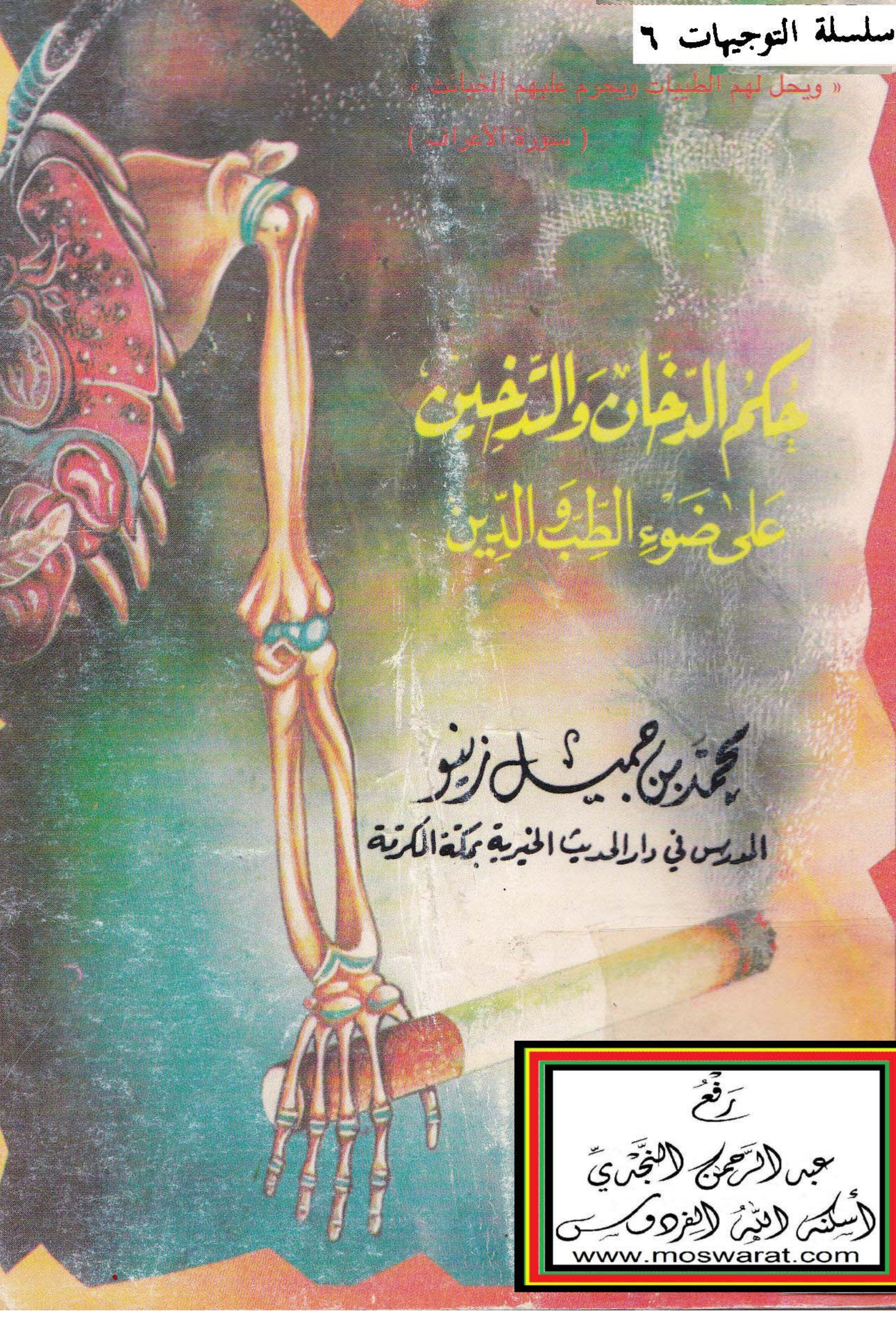
سلسلة التوجيهات ٦



« ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث »
(سورة الأعراف)

حكم الدخان والتدخين
على ضوء الطب والدين

محمد بن جميل زينو

المدرس في دار الحديث الخيرية بمكة المكرمة

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

رَفْعُ
عبد الرَّحمن النَّجْدي
أسكنه اللهُ الفردوس

رُفِعَ
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

سلسلة التوجيهات ٦

﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيباتِ وَيُحَرِّمُ عَليهِم الخَبائِث ﴾

(سورة الأعراف)

حكم الدخان والتدخين

على ضوء الطب والدين

إعداد

محمد بن جميل زينو

المدرس في دار الحديث الخيرية بمكة المكرمة

الطبعة الحادية عشرة

حقوق الطبع غير محفوظة
ولكل مسلم حق الطبع والترجمة

وافقت على طبعه إدارة المطبوعات في جدة
رقم ٢٥٦١ م / ج تاريخ ١٤١١/٦/٢٥ هـ

ص.ب ٦٠١ مكة

إذا أردت أن يكون لك الأجر في حياتك وبعد موتك ، فاطبع هذا الكتاب ، أو ساهم في طبعه ، واتصل بالمؤلف ليساعدك على الطبع بأرخص سعر ممكن ويرسل لك نسخة مزيدة ومنقحة

هاتف البيت : ٥٥٦١٨٢٧

الاهداء

إلى إخواني الذين ابتلوا بالتدخين ويُريدون أن يتخلصوا منه ويعرفوا حكم الإسلام فيه هل هو حرام أو حلال أو مكروه ؟

إلى إخواني الذين لَم يبدأوا بالتدخين ، ولم يتعودوا هذه العادة الخبيثة ، ويُخشى عليهم في المستقبل أن يُغويهم شياطين الإنس والجن فيكونوا من المدخنين .

إلى الشباب المثقف ، والشباب الرياضي الذي يعرف عن الدخان أضراره وسمومه أكثر من غيرهم ، ويريدون أن يتمتعوا بالصحة الجسمية والنفسية ..

إلى هؤلاء جميعاً أقدم لهم هذه الرسالة التي حوت معلومات هامة عن الدخان راجياً المولى عز وجل أن ينفع بها الناس ويجعلها خالصة لوجه الله الكريم .

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

سبب نشر الرسالة

منذ زمن طويل والأمل معقود على إصدار رسالة صغيرة تبين حكم الإسلام في التدخين ، وحدث أن عُقدت ندوات طبية عالمية أجمع فيها الأطباء رأيهم على أن الدخان خطر على الصحة ، وسبب هام في سرطان الحنجرة والرئة وغيرها من الأمراض الخطيرة ؛ وهالني ما رأيته من انتشار التدخين بين طبقات الشعب ، حتى الأولاد الذين يعزُّ علينا أن يكونوا فريسة هذه العادة الخبيثة ، التي تقضي على صحتهم وأخلاقهم ومستقبلهم .

وقد استشرت الأطباء والعلماء ، فشجعوني على ذلك ، وزادني تشجيعاً ما لمسته من استجابة كثير من المدخنين لتركه حينما نصحتهم وبينت لهم ضرره وتحريمه ، فكان لابد من تعميم هذه النصيحة على جميع الناس ، ليعلموا أن هذا الإسلام الحكيم جاء ليكفل لهم الصحة والسعادة في الدنيا والآخرة .

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ، ومن سيئات أعمالنا ، من يهده الله فلا مُضِلَّ له ، ومن يضلل فلا هادي له .

وأشهد أن لا إلَـهَ إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله .

أما بعد فقد كثر السؤال عن التدخين : هل هو حرام ؟ أم حلال ، أم مكروه ؟ ولابد للإجابة على هذا السؤال أن نعود للإسلام الذي أتى بنصوص عامة تحرم كل ضار بالجسم ، أو مؤذ للجار ، أو متلف للمال ، فهل تنطبق هذه النصوص على التدخين الذي لم يكن موجوداً في زمن الرسول ﷺ ؟

لعل القارىء يجد الجواب من الكتاب والسنة الصحيحة بعد أن يعرف شيئاً عن أضرار التدخين الصحية والمالية والاجتماعية والأخلاقية .

والله اسأل أن ينفع بهذا الكتاب المسلمين ، ويجعله خالصاً لوجهه الكريم

محمد زينو

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

فوائد السواك

للسواك فوائد عظيمة أثبتها الطب الحديث فهو يحتوي على مادة مطهرة للأسنان والفم ، وقد قال ﷺ :

١ ـــ لولا أن أشُقَّ على أُمتي لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء .

« صحيح رواه مالك والشافعي » .

٢ ـــ لولا أن أشُق على أُمتي لأمرتُهم بالسواك عند كل صلاة «متفق عليه»

٣ ـــ السواك مَطهرة للفم ، مَرضاة للرب ، فعليك به يا أخي المسلم ، وضعه في فمك بدلاً من السيجارة الخبيثة الضارة .

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

ضرر الدخان الصحي

اعلم أخي المسلم هدانا الله وإياك ، أن الإسلام حريص على صحتكِ وسعادتك ، فهو يُحِلُّ لك كل الطيبات النافعة كالفواكه والمرطبات وغيرها .. ، ويُحَرِّم عليك . كل خبيث ضار كالخمر والحشيش وغيرها من المخدرات .

فهل الدخان من الخبائث الضارة ؟ وما هي أضراره ؟

١ ـ عقدت ندوة طبية في المركز الثقافي في حلب وألقيت محاضرة في نقابة الأطباء أجمع الأطباء فيها رأيهم على أن الدخان خطر على الصحة ، وهو سبب هام في سرطان الحنجرة والرئة ، والسكتة القلبية والسل، وقرحة المعدة وغيرها ، لاحتوائه على سموم عديدة ، أهمها سم النكوتين والقطران وغيرهما من السموم الضارة .

٢ ـ صرح الدكتور كنعان الجابي أستاذ في كلية الطب بعد المحاضرة قائلاً :

(لقد مضى على معالجتي للسرطان ٢٥ عاماً فلم يأتني مصاب بسرطان الحنجرة إلا مدخن ، وإنَّ شرب القليل من الدخان ضارٌ ، ولكن نسبة السرطان تخفّ إذا خفَّف ، وتزيد إذا أكثر) .

٣ ــ وصرح دكتور آخر أخصائي في الأمراض الصدرية في المحاضرة ، بأن شرب ١٠ سجائر يومياً خطر على الصحة ، ثم قال : إن ٩٠٪ من المصابين بالسرطان هم من المدخنين .

٤ ــ إن الدخان يضر الطلاب والرياضيين حيث وُجد أن الطلبة المتأخرين أكثرهم من المدخنين .

ولقد دعا الإسلام إلى حفظ خمسة أشياء وهي النفس والعقل والمال والدين والعِرض والآن وقد اتفق الأطباء والعلماء على أضرار التدخين والتي تمس على الأقل الأربع نقاط الأولى من التي دعا الإسلام لحفظها ، فإن الفقهاء لا يجدون حَرَجاً في تحريم التدخين معتمدين على الكثير من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة .

* * *

٥ ـــ ان مجاري المدفأة تحتاج إلى تنظيفها كل عام ، فكيف نُنظف صدر هذا المدخن المسكين ؟

٦ ـــ عرض التليفزيون السوري أضرار الدخان بواسطة جراح عالمي زار سورية .

٧ ـــ أخذت دول العالم تكافحه ، وتكتب على علبته (إحذر الدخان فإنه مضر) .

٨ ـــ حدثني رجل صادق أنه شاهد طبيباً يشرح جُثة مدخن ميت ، فلما كشف عن رئته طلب من الناس الذين حوله أن يشاهدوا رئة المدخن التي علاها طبقة سوداء من القطران ، وأخذ يسلت بيده الرئة ويعصرها ، فيسيل منها القطران ، حتى وصل إلى داخل الرئة فوجدها مسدودة الثقوب التي يتنفس بها الإنسان الهواء ، والتي سببت موت هذا المدخن الأحمق الذي قتل نفسه بدخانه .

وقد طلب هذا الطبيب من أحد الحاضرين أن يشعل سيجارة وينفخ على شاشة بيضاء حتى اصفرت ، وما زال الطبيب يطلب من المدخن تكرار

النفخ حتى سدّت ثقوب الشاشة ، ثم التفت الطبيب إلى الحاضرين قائلا :

إذا كانت هذه السيجارة استطاعت أن تَسُدَّ ثقوبَ الشاشة بدخانها ، فكيف بدخان مئات السجائر التي تدخل صدر المدخن ورئته؟!!

٩ ــ إن العلم الحديث أثبت أن في الدخان سُماً يُدعى (النيكوتين) وقد استدلوا على ذلك بالتجربة الآتية : أخذوا أرنباً حياً ، وحقنوه بمادة (النيكوتين) ، فتخدر الأرنب ، ثم مات .

١٠ ــ صرح طبيب ألماني بأن الإنسان المدخن إذا أخذ عدة مَجات متتالية من السيجارة يملأ بها صدره ، فإنه يحدث له سكراً قريباً من الخمر . وحدثني مدخن بأنه جرب هذه العملية فسكر منها .

١١ ــ إذا أردت أن تعرف بعض ضرر الدخان وما يترسب في صدرك من الأوساخ ، فانظر إلى الأنبوب الذي يوضع فيه السيجارة ، والغليون الذي يوضع فيه التبغ

والتنباك ، وما يترسب فيهما من سواد وقطران .

١٢ ـــ حدثني مهندس زراعي أن شجرة التبغ لا يقربها حيوان ولا طائر لأنهم بغريزتهم يعرفون ضررها .

١٣ ـــ إن التنباك والقات والجراك لها أضرار على الصحة والجسم والمال والجار لا تقل عن الدخان .

إحصائيات جديدة عن ضرر التدخين

العالم يدخن ١٠٠ بليون دولار سنوياً

باريس : أوضحت إحصائيات فرنسية صدرت مؤخراً أن تكاليف استهلاك العالم من السجاير سنوياً يصل إلى مائة بليون دولار ، ويعادل هذا المبلغ شراء ألف سيجارة من قبل كل إنسان على وجه الأرض .

وقالت الإحصائية : إنه بالرغم من التدخين الذي يقتل شخصاً كل ١٣ ثانية ، فإن رواج التدخين يزداد .

وأوضحت أن الأمراض التى لها علاقة بالتدخين تؤدي إلى وفاة «٤٠٠» ألف شخص كل عام في الولايات المتحدة ، و«١٤٠» ألف شخص في ألمانيا الغربية ، و«١٠٠» ألف في بريطانيا ، و«٧٠» ألف في إيطاليا .

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

قصة مدخن

كنت جالساً عند الحلاق على كرسي الحلاقة ، وكان بجانبي مدخن ينفخ الدخان ، فيزعجني بدخانه المتصاعد الذي يملأ الغرفة وهي مغلقة لأننا في فصل الشتاء والجوُّ بارد ، فتنهَّدت قليلاً وترددت في أن أكلمه فاستجمعت قواي وقلت له يا عم : لو أنك أخَّرت سيجارتك خارج هذا المكان المغلق حيث الهواء الطلق ، فانزعج المدخن ولم يَردَّ جواباً ! ثم رأيته مرة أخرى في الشارع ، فقلت له : سامحني يا عم ، فقال لي : لكنني سأشرب الدخان ولا أتركه ، فقلت له يا عم : ما أردت إلا نصحك فتركته وانصرفت حزيناً عليه .

ومضت الأيام والتقيت بهذا الرجل المسكين الذي أصر على التدخين وإذا به يفاجئني بوجه مبتسم قائلا :

لقد تركت التدخين . فسألته مدهوشاً وما سبب ذلك ؟ ! فبدأ يسرد عليَّ قصته مع الدخان وعن السبب الذي أدَّى به إلى تركه ، فقال لي : اسمع لقد كنت شديد الولع بالتدخين

حيث إنني لم أتركه دقيقة واحدة برغم ما كنت أعاني من أضراره وآلامه بحيث كنتُ أذهب إلى المستشفى للإسعاف ليلاً لأنني كنت أصاب بنوبات تنفسية حادة أكادُ أختنق فيها واستمر الحال على هذا الوضع عدة شهور فازدادت النوبة التنفسية فأصبحت أشعر بشيء يضايقني في حنجرتي حين آكل وأشرب ، فذهبت إلى الأطباء وتعدد العلاج ، لكن دون فائدة ، رغم تغييري للأطباء،وساقتني الأقدار إلى طبيب مختص فأخذ صورة لصدري ، وبعد أن نظر إلى الصور المتعددة سألني الطبيب : كم سيجارة تدخن كل يوم ؟

المدخن : باكيت ونصف .

الطبيب : لو أنك أخذت تدخن سيجارة وتنفث بها على شاشة بيضاء لاصفرَّت ، ثم اسودَّت ، وانسدت ثقوبها ، فكيف بثلاثين سيجارة ينبعث دخانها كل يوم إلى صدرك ورئتيك ؟!

المدخن : فما هو الدواء يا دكتور ؟

الطبيب : ليس لك عندي دواء ، بل عليك أن تذهب إلى بيروت فهناك يعالجونك من مرضك ويُعطونك الدواء اللازم .

المدخن وهو في حالة عصبية شرسة :
أرجوك يا دكتور أن تخبرني عن مرضي .

الطبيب : عندك بداية سرطان !

المدخن : **وقد بدأ على وجهه الرعب والاصفرار ، وهو يقول** مرتجفاً : سرطان ــ سرطان ــ سر ــ سر .

الطبيب : لا بدُ من ترك الدخان حتى تُشفى .

المدخن يخرج الباكت من جيبه ويمزقه ، ويطرحه في الأرض قائلاً : سوف أقتلك قبل أن تقتلني !

الطبيب : اذهب الآن إلى بيروت لمعالجة السرطان بالأشعة .

يذهب المدخن إلى بيروت ، ويدخل المستشفى الخاص بالسرطان ، وبعد أخذ الصور الشعاعية للحنجرة ، وبعد تحليل الدم والفحوصات الطبية الأخرى .

الطبيب : للمدخن : لا نعالجك إلا إذا تركت الدخان .

المدخن : لقد تركته إلى الأبد يا دكتور .

الطبيب : يجب أن تأتي كل يوم لمعالجة السرطان بالأشعة .

يذهب المدخن كل يوم للمستشفى لمعالجة السرطان بالأشعة الكهربائية ، ويبقى مدة شهر ويدفع الأموال الكثيرة ، والنفقات الباهظة ، ويتحسن وضعه فيعود إلى بلده ، وبعد فترة من الزمن يصاب بتصلب الشرايين بسبب الدخان الذي شربه أربعين سنة فلم يتركه على قيد الحياة ، بل قتله بسمومه .

ضرر الدخان الاجتماعي

١ ــ الدخان يفسد الهواء ، لا سيما إذا كان في الغرف والسيارات ، فيؤذي برائحته الكريهة الجلساء والأولاد والزوجة .

وقد قرر الأطباء ضرر اسثنشاق الدخان لاحتوائه على مادة النيكوتين السامة والقطران وغيرها .

وصرح الطبيب (كلفورد) بأن استنشاق الدخان يُضعف القلب إذا كان لدى الشخص حساسية .

وصرح الدكتور ناظم النسيمي نقيب أطباء حلب بأن الجلوس أربع ساعات في غرفة المدخنين المغلقة تعادل شرب عشر سجاير .

٢ ــ قد يُعدي المدخن المصاب بالسل والزكام غيره ، لا سيما عند سعاله .

٣ ــ الماء والهواء عنصران هامان للحياة فكما أن الماء يُمنع تلويثه ، فإن الهواء أولى بالمنع من تلويثه بالدخان .

٤ ــ ورد في الحديث الصحيح قوله ﷺ : « إنما مثل الجليس الصالح وجليس السوء كحامل المسك ،

ونافخ الكير ، فحامل المسك إما أن يُحذيك(١) ، وإما أن تبتاع منه ، وإما أن تجد منه ريحاً طيبة ؛ ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك ، وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة » «متفق عليه»

مغزى الحديث

يرشدنا هذا الحديث أن الجلساء على نوعين :

(أ) الجليس الصالح الذي يستفاد منه ، وهو شبيه بحامل الطيب الذي يعطيك منه ، أو تشتري منه ، أو تشم منه رائحة طيبة .

(ب) الجليس السوء ومثله مثل موقد الحداد ، وهو شبيه بالمدخن ، إما أن يحرق ثيابك بسيجارته ، أو تجد منه رائحة الدخان الخبيثة .

٥ ــ لو أن إنساناً غير مدخن وقف ينفخ في وجهك لخاصمته ، أو قلت مجنونٌ ، فما بالك بمن ينفخ في وجهك دخاناً كريه الرائحة فيه سموم مضرة ؟!

٦ ــ الدخان يؤذي الجيران والملائكة وفي الحديث

---

(١) يعطيك .

الشريف « **من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا وليعتزل مسجدنا وليقعد في بيته** » «متفق عليه»

والدخان أشد إيذاء من الثوم والبصل .

٧ ــ والعجيب أن أكثر المدخنين يفقدون الإحساس الاجتماعي ، فلا يشعرون نضرره على من حولهم ، حتى ولو كانوا مرضى ، ولا يبالون بما كتب من لوحات « ممنوع التدخين » فترى المدخن يدخن داخل السيارة ، وفي الغرف المغلقة ، وحين الإجتماع ، وفي المستشفى ، ويدخل المدخن إلى المسجد وريحه الكريهة تؤذي المصلين والملائكة ، مع أن الإسلام يطلب من المسلم استعمال السواك لا سيما عند الصلاة واستعمال الطيب لتكون رائحته طيبة .

ضرر الدخان المادي

الدخان فيه تبذير للمال بدون فائدة ، وكثير من الفقراء يحرمون عيالهم من الطعام والشراب والكساء من أجل الدخان ، ولو وفَّر المدخن مصروفه كل يوم من الدخان لاستعان به في شراء سكن أو زواج أو حج .

إن الواحد منا لو اعتاد أن يرمي كل يوم من ماله ليرة في البحر مُلتذاً بوقعها لعدَّهُ الناس مجنوناً يجب علاجه كي لا يرمي أكثر فأكثر ؛ فكيف بمن يحرق كل يوم عدة ليرات لِيَضر جسمه وجليسه ويتلف ماله ؟

إذا أردت أن تعرف الخسارة من الدخان فانظر إلى ما يلي :

١ ــ إن عدد سكان سوريا مثلاً ثمانية ملايين ، فلو فرضنا أن مليوناً منهم يدخن ويصرف المدخن ليرة واحدة يومياً لكانت الخسارة مليون ليرة يومياً و ٣٦٠ مليون ل.س سنوياً بالإضافة إلى ثمن

القداحات الغالية المستعملة للتدخين ، أو الكبريت اللازم له

فما بالك بعدد العالم الإسلامي ، وعدده ألف مليون مسلم تقريباً ، يشرب الدخان كثير منهم ، وكم يصرفون على الدخان ، ليضروا أجسامهم ، ويُؤذوا جيرانهم ؟!

فلو فرضنا أن نصفهم يدخن ، وكل واحد يدخن بمقدار ريال واحد في اليوم لبلغ مصروفهم ٥٠٠ مليون ريال يومياً . فيكون المصروف السنوي

٣٦٠ × ٥٠٠ = ١٨٫٠٠٠ مليون ريال ، ولو أنفقنا هذا المبلغ الكبير على فقراء المسلمين لأغناهم ، ولو اشترينا به سلاحاً لتغير حال المسلمين من ضعف إلى قوة ، فأين العقول؟!!

٢ — أضف إلى هذا المبلغ ما يصرف على التداوي مما يحدثه الدخان من سعال وسرطان وو ....

٣ — الدخان كثيراً ما يكون سبباً في إحراق الثياب والمتاجر ، ومراكز البنزين ، والمطابع وغيرها ..

٤ — ثبت عند الإطفائية أن ٧٠٪ من حرائق البيوت

والمعامل والبيادر والسيارات يرجع إلى السيكارة الملعونة ، ومعظم النار من مستصغر الشرر .

٥ ــ لو عرفنا أن كثيراً من الدخان يأتي من بلاد أجنبية معادية ، لأدركنا أن الخسارة فادحة جداً ، لا سيما نحن في عصر نحتاج فيه إلى المال للدفاع عن ديننا ومقدساتنا ، ولمساعدة المجاهدين والفقراء من المسلمين .

٦ ــ صرح الدكتور وزير الصحة السعودي بأن ايرادات الجمارك على السجاير تصرف الحكومة أضعافها على علاج أمراض التدخين ثم قال :

إن ما تحصل عليه بعض الدول من جمارك على الدخان : يُصرف كله ، بل وأُكثر منه على علاج الأمراض الناتجة عن التدخين!!

ضرر الدخان الأخلاقي

١ ــ الشاب المدخن قد يسرق من أبيه وجاره ليشتري الدخان ولاحظت المحاكم أن ٩٥٪ من المجرمين مدخنون .

٢ ــ الدخان تقليد أعمى للأجانب ، ومن مستلزمات المدنية الزائفة ، فترى الدخان يُشرب في الخمارات والمراقص والسينما والمقاهي ، وعند اللعب بالميسر والدنيا عندهم سيكارة وكأس!!

٣ ــ يقول الدكتور (جونستون) إن الدخان يثير الأعصاب ، ولذلك ترى المدخن عصبياً يغضب ويخاصم ويشتم ويضرب ، وتسوء معاملته مع الناس ومع أسرته ، لا سيما إذا فقد الدخان ، وقد يضرب أو يكفر أو يطلّق أحياناً .

٤ ــ يضطر المدخن أن يسأل سيجارة أحياناً ، فيذل نفسه من أجلها . ولو جاع ، فلا يسأل الرغيف ، ولا يذل نفسه .

٥ — الدخان يجعل بعض المسلمين يدخنون جهراً في رمضان ، مخالفين الشرع والقانون لأنهم فقدوا الشعور الديني والاجتماعي : **إذا ابتليتم بالمعاصي فاستتروا**

٦ — إن تدخين بعض الأولاد والطلاب يدل على سُوء أدبهم وأخلاقهم . وليست السيكارة علامة الرجولة .

٧ — إن تدخين بعض النساء يُسيء إلى جمال المرأة وينتن فمها ، ويضرها مع أولادها ، وهو تقليد أعمى ، وفي حديث البخاري :

« لعن النبي ﷺ المتشبهات من النساء بالرجال والمترجلات من النساء » .

هل الدخان حرام ؟

لم يكن الدخان موجوداً في زمن الرسول ﷺ ولقد جاء الإسلام بنصوص عامة تُحَرِّم كل ضار بالجسم ، أو مؤذٍ للجار ، أو متلف للمال .

١ — قال الله تعالى : ﴿ **وَيُحِلُّ لهم الطيبات ، ويُحرِّمُ عليهم الخبائث** ﴾ «سورة الأعراف»

والدخان من الخبائث الضارة كريه الرائحة) .

٢ — وقال الله تعالى : ﴿ **ولا تُلقوا بأيديكم إلى التهلُكة** ﴾ «سورة البقرة»

(والدخان يوقع في الأمراض المهلكة كالسرطان والسل) .

٣ — وقال الله تعالى : ﴿ **ولا تقتُلوا أنفسَكم** ﴾ .

«سورة النساء»

(والدخان قتل بطيء للنفس) .

٤ — وقال الله تعالى عن ضرر الخمر والميسر :

﴿ **وإثمُهما أكبرُ مِن نفعِهما** ﴾ سورة البقرة .

(والدخان ضرره أكبر من نفعه ، بل كله ضرر) .

٥ — وقال الله تعالى : ﴿ **ولا تُبذِّرْ تبذيراً ، إن المُبذِّرين كانوا إخوانَ الشياطين** ﴾ «سورة الإسراء»

(والدخان تبذير وإسراف لمال صاحبه) .

٦ — وقال الله تعالى عن طعام أهل النار : ﴿ **ليس لهم طعام إلا من ضَريع ، لا يُسمِنُ ، ولا يُغني من جوع** ﴾ «سورة الغاشية»

(والدخان لا يُسمن ولا يغني من جوع كطعام أهل النار

٧ ـــ وقال ﷺ : « **لا ضَرر ولا ضِرار** » «صحيح رواه أحمد »

(والدخان يضرُ صاحبه ، ويؤذي جاره ، ويتلف ماله) .

٨ ـــ وقال ﷺ : « **إن الله كره لكم ثلاثاً : قيل وقال ، وإضاعة المال ، وكثرة السؤال** » «متفق عليه»

(والدخان ضياع لمال شاربه) .

٩ ـــ وقال ﷺ : «**كل أُمتي معافىً إلا المجاهرين** » .

«متفق عليه »

(أي كل المسلمين يعفى عنهم إلا المجاهرين بالمعاصي كالمدخنين ، لأنهم يشربونه علناً ، ويشجعون غيرهم على فعل هذا المنكر) .

١٠ ـــ وقال ﷺ : « **مَن كان يؤمن بالله واليوم الآخر ، فلا يؤذ جاره** » «رواه البخاري»

(والدخان يؤذي برائحته زوجته وأولاده وجيرانه ، لاسيما الملائكة والمصلين) .

١١ ـــ وقال ﷺ : « **لا تزولُ قدما عبد حتى يُسأل عن أربع : عن عمره فيم أفناه ، وعن علمه ما فعل به ، وعن ماله مِن أين اكتسبه وفيم أنفقه ، وعن**

جسمه فيم أبلاه »

«رواه الترمذي وصححه الألباني في الجامع والسلسلة»

(والمدخن أنفق ماله في الدخان المحرم الذي أضر جسمه وآذى جاره) .

١٢ ــ وقال ﷺ : **« ما أسكر كثيره فقليله حرام »**

«صحيح رواه أحمد وغيرة»

(والدخان كثيره مسكر خاصة لمن لم يتعود شربه ، أو إذا أخذ المدخن عدة مجات كبيرة فيسكر قليلاً . صرح بهذا طبيب ألماني ، وأحد المدخنين الذين جربوا ذلك) .

١٣ ــ وقال ﷺ **« مَن أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا وليعتزل مسجدنا ولْيقعد في بيته »** «متفق عليه»

والدخان أشد إزعاجاً من الثوم والبصل .

١٤ ــ بعض الناس لا يقتنعون بتحريم الدخان ، رغم الأدلة الكثيرة المتقدمة على تحريمه ، ولا سيما المدخنين الذين يدافعون عن أنفسهم ، فنقول لهم : إذا لم يكن الدخان محرماً فلماذا لا يشرب في المساجد ، والأماكن المقدسة ؟ بل تشربونه في الحمامات

وأماكن اللهو والمحرمات ؟؟

١٥ ــ والبعض يقول : إنه مكروه ، فنقول لهم :

إذا كان مكروهاً فلماذا تشربونه ، والمكروه أقرب للحرام منه للحلال ، واسمعوا هذا الحديث الذي يقول فيه رسول الله ﷺ : « **إن الحلال بَيِّن والحرام بَيِّن ، وبينهما أمور مشتبهات لا يعلمهن كثير من الناس ، فمن اتقى الشَبهات فقد استبرأ لدينه وعرضه ، ومَن وقع في الشبهات وقع في الحرام ، كالراعي يرعى حول الحمى ، يوشك أن يرتع فيه ...** » «متفق عليه»

رقم
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

حكم الفقهاء على الدخان

١ ــ الحنفية : قال في تنقيح الحامدية لابن عابدين :

« إن ثبت في هذا الدخان أضرارٌ صرفٌ خالٍ عن المنافع ، فيجوز الإفتاء بتحريمه » .

(وقد ثبت الآن ضرره في الصحة والمال والأخلاق والمجتمع) وقال في الدر المختار من الجزء الخامس من كتاب الأشربة : والتتن يدعي شاربه أنه لا يُسكر ، وإن سُلِّم له ، فإنه مُفَتِّر ، وهو حرام لحديث الإمام أحمد عن أم سلمة : « نهى رسول الله ﷺ عن كل مسكر ومُفتر »[1] .

(والدخان مفتر باعتراف المدخنين والأطباء ، ولدى التجارب) .

٢ ــ وعند الشافعية قال في بغية المسترشدين :

« يحرم بيع التنباك ممن يشربه أو يسقيه غيره ، والتنباك معروف من أقبح الخِلال ، إذ فيه ذهاب

---

[1] ضعف الشيخ الألباني كلمة (ومفتر) .

الحال والمال ، ولا يختار استعماله ذو مروءة من الرجال .

وقد فطن الشيخ القليوبي لأضرار الدخان فحرمه وكان عالماً وطبيباً .

ويقول الباجوري في حاشيته على ابن قاسم :

« وقد تعتريه الحرمة إن تيقن ضرره » .

(وقد تحقق ضرره الآن بإجماع الأطباء) .

٣ ــ الحنابلة : منهم الشيخ عبد الله بن الشيخ حين قال :

« وبما ذكرنا من كلام رسول الله ﷺ ، وكلام أهل العلم يتبين لك تحريم التتن الذي كثر في هذا الزمن استعماله » وممن حرمه من علماء مصر الشيخ أحمد السنهوري الحنبلي .

٤ ــ المالكية : وأجاب الشيخ خالد بن أحمد من فقهاء المالكية بقوله : « لا يجوز إمامة من يشرب التنباك ، ولا الاتجار به ، ولا بما يُسكر » .

وممن حرم الدخان من علماء المالكية الشيخ إبراهيم اللقاني وغيره .

٥ — والذي قال من الفقهاء بحله ، أو أنه تعتريه الأحكام الفقهية الخمس فذلك قبل اكتشاف ضرره في الطب الحديث ، وقد ثبت الآن ضرره ، فلا اختلاف في تحريمه ، ولو وُجدوا في زماننا واطلعوا على أضراره لحرموه .

تحريم العلماء للتدخين

لقد حرم كثير من العلماء القدامى والمحدثين الدخان ونذكر منهم :

١ — الشيخ بدر الدين الحسيني الدمشقي ، وهو محدث كبير زار المحافظات السورية مع الشيخ هاشم الخطيب والشيخ على الدقر ، واستجاب الناس وتركوه لحرمته .

٢ — الشيخ أحمد كردي مفتي حلب السابق وقد حرمه بعد ما لمس ضرره .

٣ — الشيخ أسعد عبجي مفتي الشافعية في حلب وكان يفتي بتحريمه .

٤ ــ وأما الشيخ محمد الحامد مدرس حماة ، فقال في كتابه « ردود على أباطيل » :

« وبعد فالذي ينبغي أن يعتمد للإفتاء بإناطة الأمر بالضرر وعدمه ، فمتى ثبت ضرره حرم تناوله ، وأراني أميل إلى تحريمه لما ورد من الآيات والأحاديث ، وقد التزمت خطة ، هي أنني لا أقدمه لضيفي ، وأعتذر بأنه سُم ، ولا أحب أن أسم ضيفي » ويستأذنني فأنكر عليهم ، وفُشوه بين الناس لا يخفف من حكمه ، ألا ترى أن عموم الربا في المعاملات لا يُحله ، وقد كشف الطب الحديث ضرره ، وبذلك قطعت جهيزة قول كل خطيب ، ولو أن الفقهاء أفتوا بتحريمه ، وفطموا أنفسهم عنه ، ونهوا الناس لكانوا أسوة حسنة ولأفلح الناس .

٥ ــ وقد حرمه الشيخ مصطفى الحمامي من مصر في كتابه « النهضة الإصلاحية » ص ٤٨٩/ : فقال :

« أما إن بعض العلماء قال بتحريمه فهو مما لا شك فيه ، وخصوصاً في الأماكن المحترمة كمجالس القرآن ، والمساجد ، ومجالس الذكر ، وإني لا أتردد في الحكم على تناوله بالتحريم على من

يَضرهم في أبدانهم فإن المحافظة على الصحة فريضة » .

٦ — أصدر مشايخ الحجاز فتوى بتحريم الدخان والتنباك وممن حرمه سماحة الشيخ عبد العزيز بن باز والشيخ محمد بن إبراهيم ، والشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي والشيخ عبد الله بن علي الفضية ، والشيخ عبد الرازق العفيفي ، والشيخ أبو بكر الجزائري المدرس في الجامعة الإسلامية في المدينة المنورة وقد ألف بعضهم كتباً في تحريم الدخان .

رد شبه المدخنين

١ — يزعم بعض المدخنين أنه صاحب الدخان سنين طويلة ، ولا يترك صحبته .

أقول لهؤلاء : لو سرق صاحبك منك ليرة واحدة لهجرته ، وحذرت منه ، فما بالك بالدخان الذي يسرق منك كل يوم عدة ليرات لِيَضُرَّ جسمَك ، ويؤذي جيرانك ، وقد يحرقك في الدنيا والآخرة ،

فبئس هذا الصاحب ، وبئس القرين .

٢ — قد يقول قائل : إن الدخان لم يكن موجوداً في زمن الرسول ﷺ حتى يحرمه نقول لهم : إن الإسلام يحرم كل ضار بالجسم أو الجار أو المال ، فكيف بالدخان الذي يجمع كل هذه الأضرار الثلاث ؟ وقد تقدم الكلام على تحريمه بالتفصيل .

٣ — يزعم البعض أن بعض المدخنين عاشوا طويلاً ولم يضرهم . نقول لهم : إذا لم يضر الدخان أجسامهم فقد أضر بمالهم وأخلاقهم وجيرانهم ، وقد لا يظهر ضرره إلا بعد حين ، ويكفي نتن رائحة فم المدخن وسواد أسنانه ، وإفساده للهواء الذي منحه الله صافياً للناس .

والذين لا يظهر عليهم أضرار الدخان قليلون ، والأكثرية يتضررون به ، وللأكثر حكم الكل ، مع أن الطب الحديث أعلن ضرره لكل الناس ، كل حسب جسمه ، وشربه .

٤ — يدعي بعض المدخنين أنهم لا يستطيعون ترك الدخان .

نقول لهؤلاء : إن الإنسان يستطيع الامتناع عن الطعام والشراب أياماً ، فكيف لا يستطيع الامتناع عن الدخان ، وهو لا يُسمِن ولا يُغني من جوع ، وهل يرضون أن يكونوا عبيداً لدخانهم وشهواتهم حتى يُقضى عليهم فيموتوا ، كما قال الشاعر :

صاحب الشهوة عبد فإذا
ملك الشهوة أضحى ملكاً

٥ — يزعم كثير من الناس أن الدخان لم يرد ذكره في القرآن الكريم غافلين أن الله تعالى يقول :

﴿ ما فَرَّطنا في الكتاب من شيء ﴾ «سورة الأنعام»

وذلك لا يتأتى إدراكه إلا إذا علمنا أنه يذكر الأشياء إما بأسمائها ، أو بصفاتها ، فلو ذكر كل شيء باسمه ، لما كان بهذا الحجم ، ولما كان مُيَسَّراً للذكر ، فقوله عز وجل :

﴿ ويُحرِّم عليهم الخبائث ﴾ «سورة المائدة»

يغني عن تعدادها ، ويدخل تحتها الدخان والتنباك والجراك وغيرها من الخبائث .

٦ — يحتج بعض المدخنين بشرب الدخان من بعض الأطباء والمشايخ ، وهذا لا يُحله ، لأنهم غير

معصومين من الخطأ ، ولا نقلدهم في خطئهم ، وفي الحديث : « **كل بني آدم خطاء ، وخير الخطائين التوابون** » .

«رواه الترمذي بإسناد حسن»

ولا قدوة لنا إلا بالرسول ﷺ لقوله تعالى : ﴿ **لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة** ﴾ .

الغضب وعلاجه عند المدخنين

يدعي الكثيرون أنهم يدخنون لتخفيف غضبهم وحزنهم ، وجهلوا أن الدخان داء ، وليس بدواء ، وهو الذي يجعل المدخن يثور ويغضب ، ولا سيما إذا فقد الدخان ! علماً بأن هناك علاجاً مفيداً لغضبهم وذهاب حزنهم أفضل بكثير من الدخان المحرم :

١ — جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال : أوصني ، ولا تكثر عَلَيَّ ، لَعلِّي أحفظ ، فقال رسول الله ﷺ :
« **لا تغضب** » «رواه البخاري»

٢ — وعن سليمان بن صُرد ، قال : استبَّ رجلان عند

النبي ﷺ ، ونحن عنده جلوس ، وأحدهما يسبُّ صاحبه مُغضباً ، قد احمرَّ وجهُه .

قال النبي ﷺ : إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب ما يجد : « **أعوذ بالله من الشيطان الرجيم** » .

فقال الصحابة للرجل : ــ ألا تسمع ما يقول النبي ﷺ ؟

الرجل الغاضب : ــ إني لست بمجنون .

«متفق عليه»

٣ ــ وعن ابن عباس رضي الله عنهما في قوله تعالى : ﴿ **إدفعْ بالتي هي أحسنُ ، فإذا الذي بينَكَ وبينَهُ عداوة كأنه وَلِيٌّ حميم** ﴾ سورة فصلت آية ٣٤ قال : « الصبر عند الغضب والعفو عند الإساءة ، فإذا فعلوا عصمهم الله ، وخضع لهم عدوُّهم كأنه وليٌّ حميم » . «رواه البخاري تعليقاً»

٤ ــ إذا أصابتك مصيبة فارض بقضاء الله وقدره ،وكن من الذين قال الله فيهم ﴿ **وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مُصيبة قالوا إنا لله ، وإنا إليه راجعون ،**

أولـئك عليهم صلـواتٌ مِن ربهم ورحمة وأولـئك هم المهتدون﴾ «سورة البقرة ١٥٥ ـ ١٥٦»

دعاء لدفع الحزن

عن ابن مسعـود عن النبـي ﷺ قال : « ما أصاب عبـداً هَمٌّ ولا حزن فقال :

اللهمَّ إني عبدُك وابن عبدِك وابنُ أمتك ، ناصيتي بيـدك ، ماضٍ فِيَّ حكمك ، عَدْلٌ فِيَّ قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك ، سمَّيتَ به نفسَك ، أو نزلتـه في كتـابك ، أو علَّمتَـهُ أحداً مِن خلقك ، أو استأثَرتَ به في عِلم الغيب عنـدك ، أن تجعـل القـرآن ربيـع قلبـي ، ونـور بصري ، وجـلاء حزني ، وذهـاب همي ــ إلا أذهبَ الله همَّـه ... ، وأبدلـه مكانـه فرجاً » . « صحيح رواه أحمد »

فعليك يا أخي المدخن أن تقـرأ هذا الدعـاء عندمـا تصاب بحزن ومصيبـة ، فتجـد أن الله أبـدل همك وحـزنك فرحـاً ، والدخان لا يُذهبُ الحزن ، بل يزيدك مرضاً ويُورث عندك سوء خلـق وغضب شديـد ، بالإضافـة إلى خسارة المال ، وأذى الجار .

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

كيف تتخلص من التدخين ؟

لقد تبين لك يا أخي القارىء أن التدخين محرم ، لأنه مضر بالصحة ، متلف للمال ، مؤذٍ للجار ، لا سيما في السيارات العامة والأماكن المزدحمة .

أخي المدخن : هل من الذوق والأدب والدين أن تزعج الناس بدخانك وتنفخه في وجوههم ، وتُلَوث هواءهم ؟ واعلم أن تلويث الهواء بالدخان أشد ضرراً من تلويث الماء ، فاترك التدخين ، ولا تكن من المجادلين . إن الواحد منا لو أحرق ليرة واحدة لقال الناس عنه : (مجنون ، حرام عليه)؟؟

فكيف بمن يشتري بمئات الليرات والدنانير والريالات دخاناً ، فيحرق ماله ، ويضر جسمه وجاره ؟

١ ـــ عاهد ربك أمام صحبك على ترك الدخان ، وقل :
« يا ليت بيني وبينك بُعْدَ المشرقين فبئس القرين » .

٢ ـــ تسلَّ عن الدخان بالفواكه والموالح والحلوى وغيرها من الطيبات .

٣ ـــ لا تُقدِّم الدخان في الأعياد والأفراح والزيارات فتؤذي

ضيوفك ، وتتلف مالك ، وتخالف دينك .

٤ ــ خير علاج للتدخين ألا تبدأ به ، واعتذِرْ عن قبوله .

٥ ــ فتش عن دواء (لوبيدان) أربع حبات يومياً لترك الدخان .

٦ ــ إذا غضبت فاستعذ بالله ، وتوضأ فالغضب نار يُطفأ بالماء لا بالدخان والنار .

٧ ــ لا يجوز للحجاج جلب الدخان معهم ، فالتمر والسواك وماء زمزم خير هدية لضيوفهم ، وضع السواك النافع في فمك بدلاً من السيجارة المضرة .

٨ ــ الصيام في رمضان وغيره خير مساعد على ترك الدخان .

٩ ــ استعن بالله على ترك الدخان ، فمن ترك شيئاً لله أعانه الله عليه .

١٠ ــ ادع الله قائلاً : اللهمَّ أرنا الدخان باطلاً ، وارزقنا اجتنابه ، وكرِّهنا فيه .

١١ ــ ابتعد عن المدخنين ورائحة الدخان وحذر منه .

١٢ ــ استعمل سواكاً أو علكاً إذا وجدت ميلاً للتدخين .

١٣ ــ قلل من شرب القهوة والشاي ، وأكثر من شرب الفواكه .

١٤ ـــ تناول بعد الإفطار كأساً من عصير العنب أو الليمون أو البرتقال .

١٥ ـــ التدخين عادة ، والعادة يمكن تركها ، وتركها سهل ، واحذر العودةِ إليه بعد تركه .

١٦ ـــ إذا أردت التخلص من التدخين فاقرأ الدعاء الآتي :

قال رسول الله ﷺ : « **مَن تعارَّ مِن الليل فقال لا إلٰه إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير سبحان الله والحمد لله ولا إلٰه إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله ثم قال اللهم اغفر لي أو دعا استجيب له فإن توضأ وصلًّى قبلت صلاته**» .

(تعارَّ : استيقظ) (رواه البخاري)

١٧ – يمكن للمدخن مراجعة عيادة التدخين في المستشفيات ليساعدوه على إعطائه بعض الأدوية والتعليمات التي تعينه على ترك التدخين ، وذلك في مستشفى الملك عبد العزيز في الزاهر في مكة ، ويوجد عيادة في مدينة الطائف وغيرها من المدن .

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

اعترافات مدخن

تعلمتها وأنا في المدرسة في المرحلة المتوسطة في دورات مياه المدرسة وقت الراحة بين حصص الدروس وكنت حينئذ مراهقاً . وكان هدف التعليم في تلك السن الرغبة في إعلان الرجولة وإنهاء مرحلة الطفولة . ويتمثل هذا الإعلان في وضع السيجارة في الفم وإشهار الدخان للفت نظر بنت الجيران ، كما يتمثل في الحلاقة المبكرة للشارب حتى ينمو ويكبر بعد أن اختط له ظلًا خفيفاً فوق الشفتين ، وفي التمرد على الأسرة وعصيان أوامرها والانفراد في اتخاذ القرار وإبداء الرفض لكل شيء .

دخلت مرحلة التحول الخطيرة في حياتي وسرت فيها وفق إرادتي دون أي تدخل من الأسرة ، ودون نصح أو إرشاد أو تصحيح لمسار . الأسرة فرحة برجولتي الوليدة ، إذ رأت أن ما يحدث لي هو أمر عادي يحدث لكل الشباب .

لم يعترضوا على شيء . لم يمنعوني من شيء ولما

شاهدوني أدخن لم يستنكروا ذلك مني وبدا في نظرهم أمراً طبيعياً وحقاً مكتسباً لي لاجرم فيه ، ما دمت قد صرت رجلًا والأدهى من ذلك أني وجدت أمي تقدم لي السجائر التي تسرقها من علبة أبي ، وتزيد من مصروفي كي أشتري ما تعجز يدها عن تزويدها به من تبغ أبي .

كنت أتمنى أن ينهوني ، أن يزجروني ، أن يضربوني ، أن يصرخوا في وجهي ويمنعوني عن التدخين . ولكن يا للأسف تركوني لشهوتي أسيراً ، برضاهم ، للدخان الأسود ولمضاعفاته . بدأ الأمر معي بملهاة وانتهى بإدمان ، وما كان دلعاً بالأمس صار هماً ونكداً ومرضاً في الشباب صرت لا أطيق الابتعاد عنه وأنا كهل ، ولقد صدق الحكماء حين قالوا : «إن معظم النار من مستصغر الشرر» .

مع مرور الوقت وتوالي سنوات العمر ، أصبحت مدخناً مدمنًا ، فما أكاد أطفيء سيجارة حتى أشرع ، دون أن أشعر في إشعال أخرى ، وفي بعض الأحيان كنت أشعل الجديدة من بقايا المحترقة . وتضاعف عدد المحروق منها يومياً وناهز التسعين سيجارة في اليوم ، أي صرت أدخن بمعدل خمس سيجارات في الساعة بعد اقتطاع ساعات النوم

بالليل ، عدت لا أستطيع أن أتخلى عن هذه السيجارة الملعونة أبداً ، صرت أستيقظ على أنفاسها وكانت هي أول شيء تتفتح عليه عيني في الصباح ، وكانت أيضاً آخر شيء أودعه في المساء وآخر رائحة أشمها وأنا في طريقي إلى الاستغراق في النوم ، ولقد خيل إليّ أنني بت أحلم بها في منامي وأناجيها مناجاة الحبيب المشتاق لحبيبته .

حاولت كثيراً أن أمتنع عن التدخين وراهنت كثيراً على ذلك ، وفي كل مرة كنت أتراجع وأخسر الرهان ، في كل شهر رمضان كنت أنوي إنهاء صلتي بالدخان وانتهاز فرصة الصوم والتذرع بالإيمان ولاسيما أنني طوال النهار صائم ممتنع عن التدخين أعاني الصداع وتلف الأعصاب حتى أذان المغرب .

وعندما يؤذن المؤذن أسارع دون وعي لأخذ سيجارة ووضعها في فمي . الناس يفطرون على الساخن والبارد والحساء والرطب ، وأنا أرفض كل ذلك ليكون النيكوتين والقطران أول ما أتذوق عند الإفطار ومع سحب الأنفاس من البيضاء الصغيرة ذات الفلتر أسترد أنفاسي ويعود الاتزان لدماغي ويتوقف دق الشواكيش على رأسي ونافوخي . وبعد

ذلك يأتي الطعام والشراب . وتضيع فرصة الامتناع عن التدخين في الشهر الفضيل ، بل إنني اكتشفت أنني أدخن في رمضان أكثر من أي شهر آخر ، فأنا أظل أدخن طول الليل كمدخنة مصنع يعمل ليلاً . ويتوقف الدخان مع مدفع الإمساك بعد أن أكون قد حشوت صدري ورئتي بأكثر زاد من النيكوتين والقطران يكفيني طيلة النهار .

ضاق صدري وتحشرج واضطربت أنفاسي وتملكني السعال المزمن وصرت أتعب لأقل مجهود وألهث عند صعود الدرج ، واصفرت أسناني واسودت أصابع يدي وأظافري . وتوالت عليّ نوبات أمراض الصدر ، وفي كل مرة أرقد فيها يمنعني الأطباء عن التدخين ويحذرونني من مغبة الاستمرار فيه وأستسلم فترة المرض لأوامرهم وأتوقف ، ولكن بمجرد تماثلي للشفاء واستردادي لعافيتي تكون السيجارة أول مقبل لفمي لحظة مغادرة فراش المرض وكأن شيئاً لم يكن . منذ شهرين مرضت مرضاً شديداً ولزمت الفراش وظننت أنها النهاية وكانت نوبة المرض شديدة للغاية ، وبدأت العلاج وجاء مع العلاج التحذير النهائي لي وقال لي الطبيب المعالج بالنص « إن آخر أنفاسك ستكون مع أول سيجارة تدخنها » .

نظرت إلى عينيه وإلى نظراته الصارمة بخوف ورعب ، فلقد كان الطبيب جاداً في تحذيره هذه المرة ولم يكن مثل المرات السابقة ، فلقد صرت من تجربتي مع الأطباء خبيراً في أسرار عيونهم ونظراتهم . أدركت أن الأمر أصبح أمر حياة أو موت ، وما أشد تشبثنا بالحياة حين نواجه الموت .

ساعد الطبيب على الإقلاع عن التدخين نهائياً ، وكأنني أخذت منه الإذن بالبقاء على قيد الحياة ، وأقسمت له وأغلظت في القسم حتى أطمئنه على جدية قراري حتي يمحو اسمى من قائمة المحكوم عليهم بالموت . وهز لي رأسه وهو يقول : « إنها حياتك وأنت حر فيها » .

وعلى الرغم من الصداع الرهيب ، ومن دق الشواكيش المستمر بلا انقطاع ، ومن الأرق والهذيان والرعشة والاضطراب ، على الرغم من ذلك كله نجحت وانتصرت العزيمة أخيراً وامتنعت عن التدخين بعد إدمان أربعين عاماً

(نقلاً من كتاب التدخين)

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

مناقشة مع مدخن

سؤال : كلنا سنموت في النهاية ، فلماذا لا أدخن وأستمتع بالحياة ولو أدى هذا إلى اقتطاع عدد قليل من سنوات عمري ؟ .

جواب : إن الأعمار محددة بإرادة الله ، ولكن الموضوع المهم هو العيش خلال سنوات العمر براحة وصحة .

التدخين يزيد من حدة كثير من أمراض التنفس مثل الانتفاخ الرئوي والتهاب القصبات الهوائية المزمن وكذلك يزيد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والسرطان .

والمريض بأمراض التنفس أو أمراض القلب لا يستمتع بالحياة كما تقول وإنما يمضي البقية الباقية من عمره يكافح الأمراض التي جلبها له التدخين .

سؤال : هل صحيح أنه بعد امتناع الشخص عن التدخين يصاب بسعال وزيادة إفراز البلغم وضيق في التنفس ؟

جواب : إن الامتناع عن التدخين ليس صعباً أو سيئاً بشكل دائم وبعض هذه الأعراض قد يكون له أسس عضوية ونفسية .

وهي أعراض لا خطورة وراءها وغالباً ما تختفي بعد عدة أيام أو أسبوع على الأكثر ، وبعض هذه الأعراض سببها تماثل الجسم للشفاء من آثار التدخين . فحدوث كحة وزيادة إفراز البلغم سببه أن الرئة تتخلص من بقايا عمليات التدخين .

أما الأعراض النفسية فقد تكون توتراً عصبياً ، أو ضيقاً في التنفس ، أو تهيجاً أو تعرقاً ، أو صداعاً أو زغللة ، أو انفعالاً .

وكل هذا دليل على أن الجسم يتكيف بنجاح مع الوضع الجديد فطبقاً للدراسة التى أعدتها جمعية السرطان الأمريكية فإنه بعد ٢٠ دقيقة فقط من التوقف عن التدخين ينخفض ضغط الدم إلى معدله الطبيعي كما تنخفض ضربات القلب إلى المعدل الطبيعي أيضاً . .

وبعد ثماني ساعات تنخفض نسبة أول أكسيد الكربون في الدم إلى معدله الطبيعي .. وبعد ٢٤ ساعة من التوقف تقل فرصة الإصابة بالأزمات القلبية .. وبعد ٤٨ ساعة فإن الأعصاب التالفة تبدأ في النمو من جديد وتزداد قدرة الإنسان على الشم والتذوق .. وبعد ٧٢ ساعة من الامتناع عن التدخين يحدث الاسترخاء في الشعب الهوائية فيكون التنفس أسهل وتزداد قدرة الرئة على العمل وبعد أسبوعين من التوقف عن التدخين تتحسن الدورة الدموية ويصبح المشي أكثر سهولة وتزداد مقدرة الرئة على العمل بمقدار ٣٠ في المائة .. ولا تتوقف الآثار الطبية للامتناع عن التدخين عند هذا الحد فعلى المدى الطويل تنخفض كذلك فرص الإصابة بالأنواع المختلفة للسرطان .

سؤال الامتناع عن التدخين يؤدي إلى زيادة الوزن ؟ ويقال إن مخاطر زيادة الوزن المكتسبة بعد الامتناع تعادل الفوائد الناتجة من هذا الامتناع فهل هذا صحيح ؟

جواب : ليس من الضروري أن يزيد وزن كل من يتوقف عن التدخين ، فبعض الأشخاص يبقون كما هم أو يقل وزنهم .

وتعتقد بعض الهيئات الطبية أنه تحدث تغييرات في العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما عند الإقلاع عن التدخين وقد ينتج عنها زيادة في الوزن .

ويعتقد بعضها الآخر أن الرغبة في الأكل تزداد إما بسبب الرغبة في التعويض عن التدخين وإما بسبب أن مذاق الطعام أصبح أفضل .

بشكل عام ليس هناك إجابة واحدة .

أما متوسط الزيادة في الوزن فهي بحدود كيلو جرامين وأغلب الأشخاص يتخلصون من هذا الوزن الزائد بعد اجتياز مرحلة الرغبة الشديدة للسيجارة .

سؤال : هل هناك عقاقير ضد التدخين يمكنني استعمالها؟

جواب : ليس هناك عقار يصلح لكل الأشخاص فبعض المدخنين ساعدهم عقار معين ، وثمة

مبالغات في عمليات النشر عن مثل هذه العقاقير وإن كانت قليلة المفعول وكثيراً ما تكون الأدوية التي يصفها الطبيب محدودة التأثير ، وعليك ألا تتوقع أن العقار هو الذي سيمنعك من التدخين .. فهذا لن يحدث .

أما إذا لجأت إليه ليساعدك في الإقلاع فإنه سيكون مساعداً ومفيداً .

سؤال : هل أمتنع عن التدخين مرة واحدة أم أقلل تدريجياً من عدد السجائر التي أدخنها ؟

جواب : هذا هو الذي ينبغي عليك أن تقرره ، بدلاً من الأسئلة السابقة .

البعض يتبع أحد الأسلوبين من أجل الوصول إلى غايته ، ولكن الامتناع التدريجي له ميزة إتاحة الوقت الكافي لك لكي تتأمل وتدرس عادة التدخين لديك ، ولكي تحصل الثقة بالنفس .

ويرى بعض المدخنين أنه من الصعب الاقتصار على تدخين عدد قليل من السجائر

لأن السيجارة تقود إلى سيجارة تالية .. فهؤلاء يفيدهم التوقف الكلي مرة واحدة .

(نقلا من كتاب التدخين)

أطفىء سيجارتك فورا

* مادة النيكوتين الموجودة في التبغ لها تأثير قابض على الأوعية الدموية فتسبب ضيقها .

* غاز أول أكسيد الكربون الذي ينبعث من التبغ عند احتراقه غاز سام ويقلل من قابلية كريات الدم الحمراء لنقل الأوكسجين فيسبب نقص الأوكسجين في الأنسجة .

لذلك فالتدخين :

* يتلف أنسجة عضلة القلب .
* يسبب مرض القصور في الشريان التاجي .
* يسبب الذبحة الصدرية .

أخي الكريم :

إن كنت من المدخنين توقف عن التدخين فوراً محافظة على قلبك .

هجاء الدخان

١ ـ أتكرمني بسيجار الدخان ؟
وما في شربها إلا هواني
٢ ـ أصاحبها فيتركني شبابي
يُفارقني ، ويجهل ما أعطاني
٣ ـ أيُشعِل عاقل بيديه ناراً
ليحرق نفسه في كل آنِ
٤ ـ سأهجوها بأشعاري وأُبدي
لها كُرهاً ويشتمها لساني
٥ ـ أأدخلها إلى صدري فأعيا
ويحني الداءُ عود الخيزران
٦ ـ أأشربُها وتشربني سريعاً
أأطعمَها وتأكلُ مِن زمان
٧ ـ حرام أن تضيع العمر فيها
وتعلمُ أنها كالأفعوان
٨ ـ نُطيعُ نفوسنا فيها ونعصي
نداء الله ، والسبع المثاني

يا شارب التنباك

١ ـ يا شارب التنباك ما أجراكا
من ذا الذي في شربه أفتاكا ؟
٢ ـ أتظنُّ أن شرابه مستعذَبٌ
أم هل تظنُ بأن فيه غِذَاكا
٣ ـ هل فيه نفع ظاهر يا فتى ؟
كلا ، فلا فيه سوى إيذاكا
٤ ـ مَضَرَةٌ تبدو ، وخبثُ روائح
مكروهة ، تؤذي بها جُلَسَاكا
٥ ـ وفتُورُ جسمٍ ، وارتخاءُ مفاصل
مع ضيق أنفاس ، وضعف قواكا
٦ ـ وتلافُ مالٍ لا تجدْ عوضاً له
إلا دخاناً ، قد حشى أحشاكا
٧ ـ ورضيت فيه بأن تكون مُبذراً
وأخو المبذّر لم يكن يخفاكا
٨ ـ فإذا حضرتَ بمجلسٍ ، واستنشقوا
مِن فيك ريحاً ، يكرهون لقاكا

٩ ـــ يكفيك ذماً فيه أن جميع مَن
قد كان يشربه ، يَودُّ فِكَاكا
١٠ ـــ فارِقِق بنفسك ، واتبَعْ آثار مَن
أهداك ، لا مَن فيه قد أغواكا
١١ ـــ إن كنتَ شهماً فاجتنبه ولا تكن
في شربه مُستَتبعاً لهواكا
١٢ ـــ إني نصحتك ، فاستمعْ لنصيحتي
ونُهيتَ ، فاتبع قولَ مَن ينهاكا

١٣ ـــ وبذلتُ قولي ناصعاً لك يا فتى
فعساك تقبل ما أقول عساكا

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

نصيحتي لك أيها المدخن

١ – إن حياتك وصحتك ومالك وديعة من الله تعالى عندك ولا يحل لك التفريط فيها .

٢ – ارجع إلى الله وهو سبحانه وتعالى قادر على مساعدتك للنجاة من مخاطر التدخين إذا ما خلصت نيتك .

٣ – واعلم أن الرغبة في التدخين ما هي إلا مجرد عادة وليست إدماناً ، ويمكن الاستغناء عنها في أول أسبوعين بشغل الفم واليد بشيء آخر مفيد مثل المسواك والمسبحة .

٤ – تجنب المدخنين في الفترة الأولى للإقلاع فإن ذلك يساعدك على نسيان تلك العادة .

٥ – إن ما قد تلاحظه من أعراض طفيفة عند بداية إقلاعك عن التدخين ما هي إلا سحابة عابرة نتيجة لعوامل نفسية بحتة .

٦ – إن إقلاعك عن التدخين فيه انتصار على الشعور بالعجز أمام عادة سيئة ، وهو كفيل بأن يبدل هذا الشعور إلى الإحساس بالمتعة وصفاء النفس بإرضاء الله تعالى .

[نقلا من رسالة (أخطار التدخين) أصدرتها كلية الطب والعلوم الطبية بجدة] تمنياتنا لك بالتوفيق ،،،

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

محتويات الكتاب

الموضوع الصفحة

سبب نشر الرسالة ٤
فوائد السواك ٦
ضرر الدخان الصحي ٧
قصة مدخن ١٢
ضرر الدخان الاجتماعي ١٦
ضرر الدخان المادي ١٩
ضرر الدخان الأخلاقي ٢٢
هل الدخان حرام ٢٣
حكم الفقهاء على التدخين ٢٨
تحريم العلماء للتدخين ٣٠
رد شبه المدخنين ٣٢
الغضب وعلاجه عند المدخنين ٣٥
دعاء لدفع الحزن ٣٧
كيف تتخلص من التدخين ٣٨
اعترافات مدخن ٤١
مناقشة مع مدخن ٤٦
أطفىء سيجارتك فوراً ٥١
هجاء الدخان ٥٢
يا شارب التنباك ٥٣
نصيحتى لك أيها المدخن ٥٥

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس

اقرأ في هذه الرسالة

- فوائد السواك
- ضرر الدخان الصحّي
- قصة مدخّن
- ضرر الدخان الاجتماعي
- ضرر الدخان المادي
- ضرر الدخان الأخلاقي
- هل الدخان حرام؟
- حكم الفقهاء على الدخان
- تحريم العلماء للتدخين
- رد شبه المدخنين
- الغضب وعلاجه عند المدخنين
- دعاء لدفع الحزن
- كيف نتخلص من التدخين
- اعترافات مدخن
- مناقشة مع مدخن
- أطفئ سيجارتك فورًا